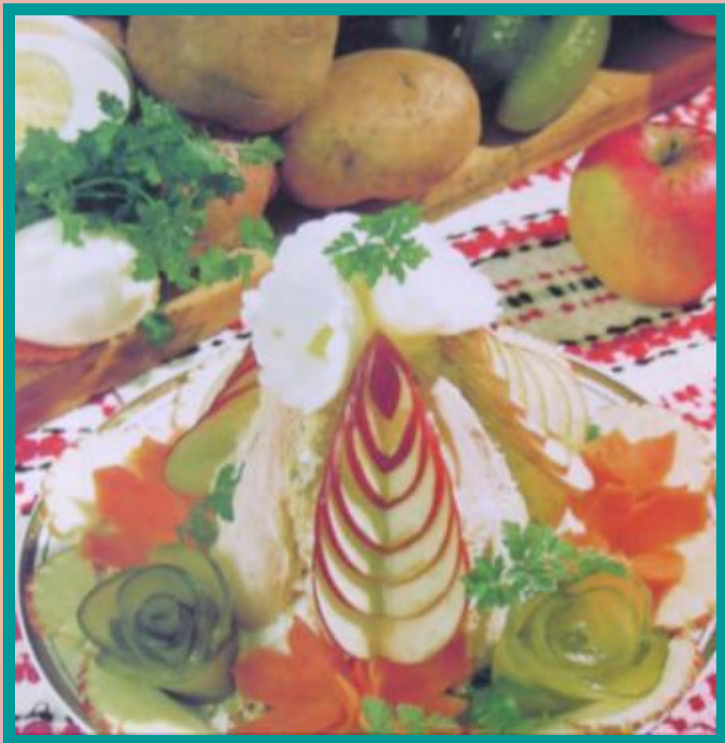


государственное автономное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Колледж сервиса и туризма»

Холодные блюда. Салаты из сырых овощей

Выполнила
мастер ПО
Корнилова Н.М.

Приготовление салатов из овощей



Из простого, элементарного сделать необычное, вкусное, искать возможность из повседневного, заурядного сделать неузнаваемо новое и праздничное – в этом суть всякого, в том числе и кулинарного творчества.

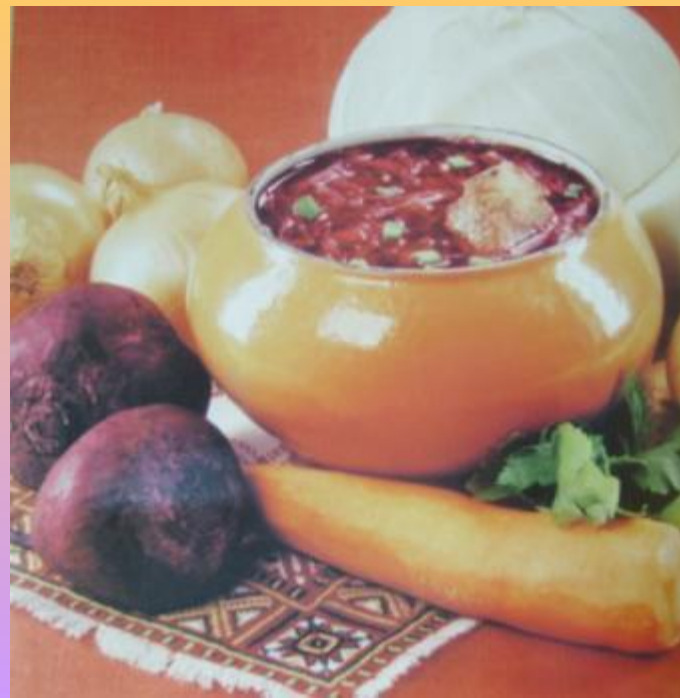
В.В. Похлебкин.

История русской кухни

Щедрый душой русский человек издавна славился своим хлебосольством. Зайдите к нему на часок – из-за стола не выберетесь! Все вкусно, сытно, а главное – полезно и продукты вполне доступны. Давайте вспомним, чем был богат традиционный русский стол наиболее распространенными кушаньями: пироги, каши, блины, первые блюда и напитки.

Как вы думаете, какой продукт был самым главным и почитаемым? Без него не обходился ни один прием дорогого гостя, ни встреча молодых на свадьбе, что брали с собой в дорогу? Правильно, хлеб – всему голова. К хлебу в старину относились свято, ведь хлеб доставался тяжелым трудом. Поэтому хлеб нельзя выбрасывать.

На Руси свекла известна примерно с тех же времен, что и капуста, то есть с 10-11 веков. Во все времена и у разных народов свекла считалась исключительно целебным продуктом.



Любимой едой славян были так называемые первые блюда. Это супы, борщи, рассольники и конечно, щи из капусты. Говаривали: «Щи, да каша – мать наша». Без каши на Руси не обходились рождественские праздники, свадьба, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа.



Пожалуй, никакое другое блюдо русской кухни не идет в сравнение по своей популярности в народе с блинами. Самые разные поверья и праздники связаны у людей с блинами. Это праздник Масленица.



**Исстари овощи на Руси
занимали важное место.**

**Репа вместе с капустой
оставалась долгое время
наиболее часто**

используемыми продуктами.

**Из плодовых огородных овощей
давнюю прописку имеют
огурцы.**

**Помидоры как и картофель
совершили подлинный
переворот**

**в русской кухне, обогатив её
совершенно новыми блюдами.**



Витамины и их роль в питании человека

- Овощи находят широкое применение в питании человека. Они входят в состав завтраков, ужинов, их подают в качестве закусок к обедам. Особенно ценны в этом отношении такие блюда как салаты, в состав которых входят овощи. В овощах содержатся особые вещества, называемые **ВИТАМИНАМИ**, которые необходимы для организма человека. «Вита» - по латыни означает – жизнь.

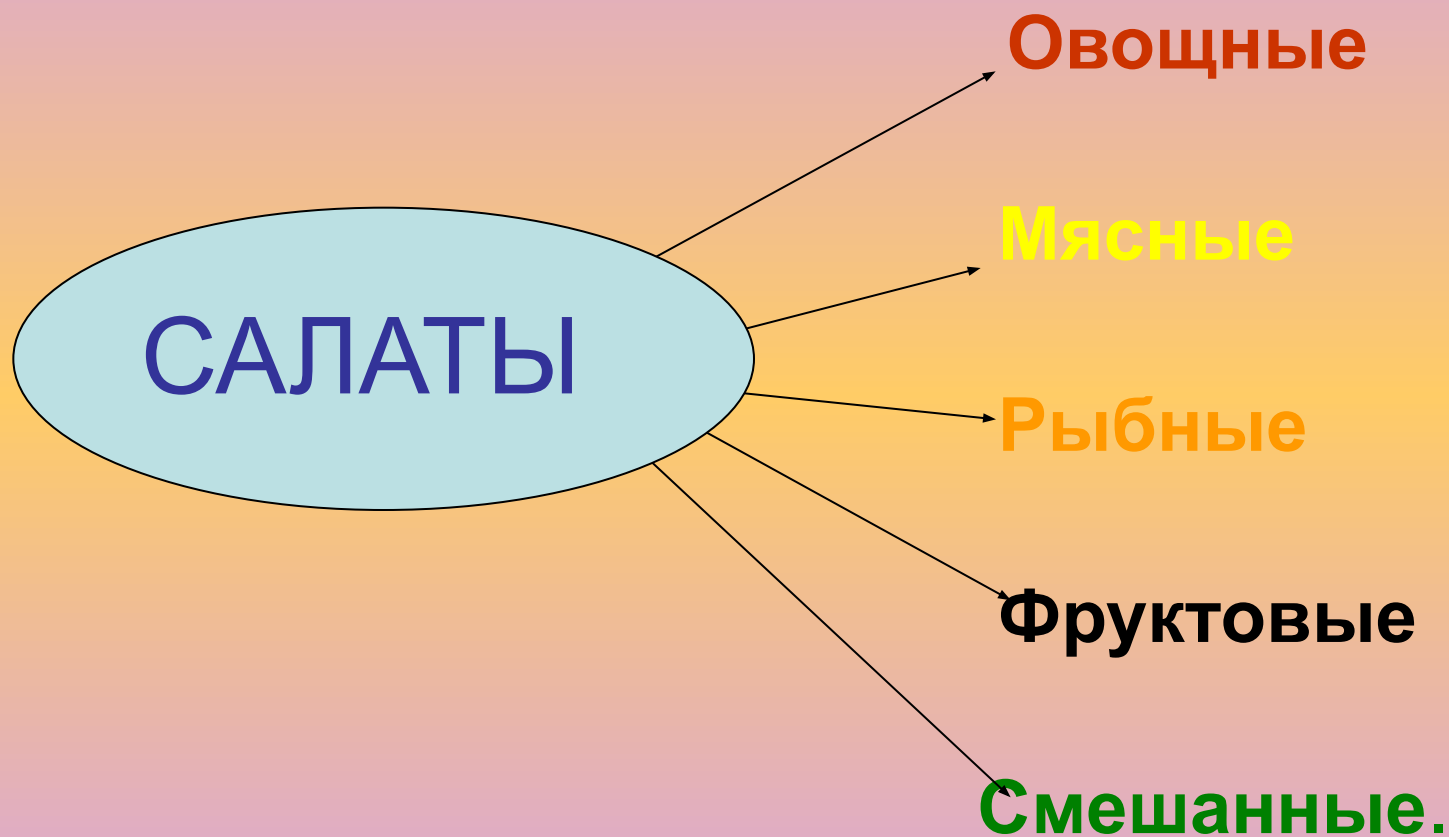


- **САЛАТОМ** называют холодное блюдо, состоящее из одного или несколько видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами. Винегрет – разновидность салата. Салаты приготавливаются из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей.

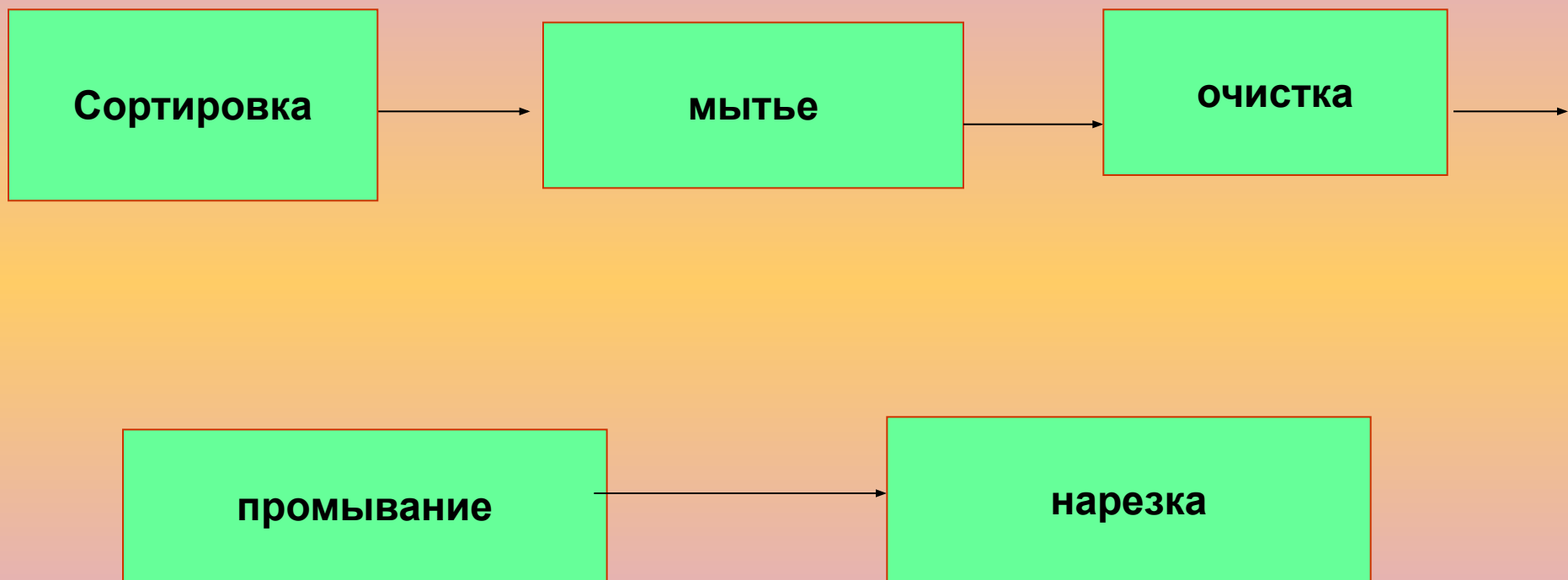
Салат летний



По основному продукту салаты бывают



Первичная обработка овощей



Формы нарезки овощей



Способы нарезки овощей

Нарезка картофеля



Способы нарезки овощей

Огурец



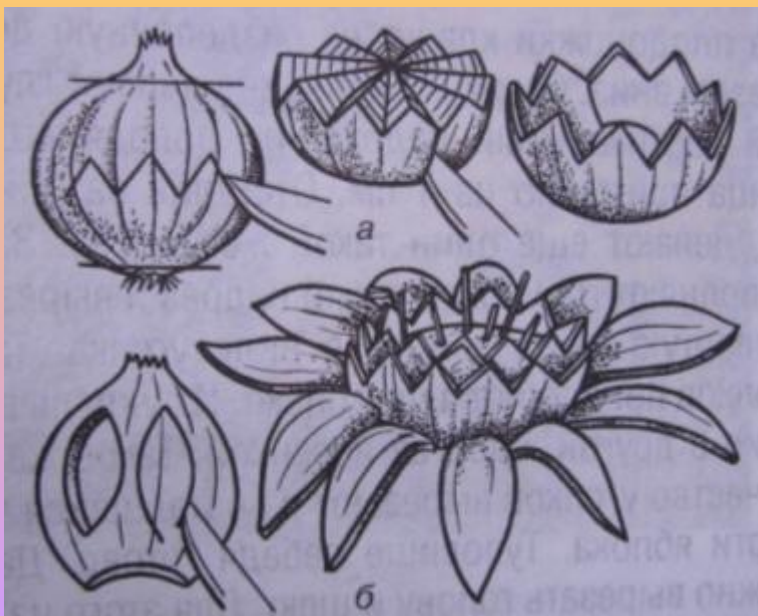
Способы украшения салатов



Способы украшения салатов



Лилия из лука



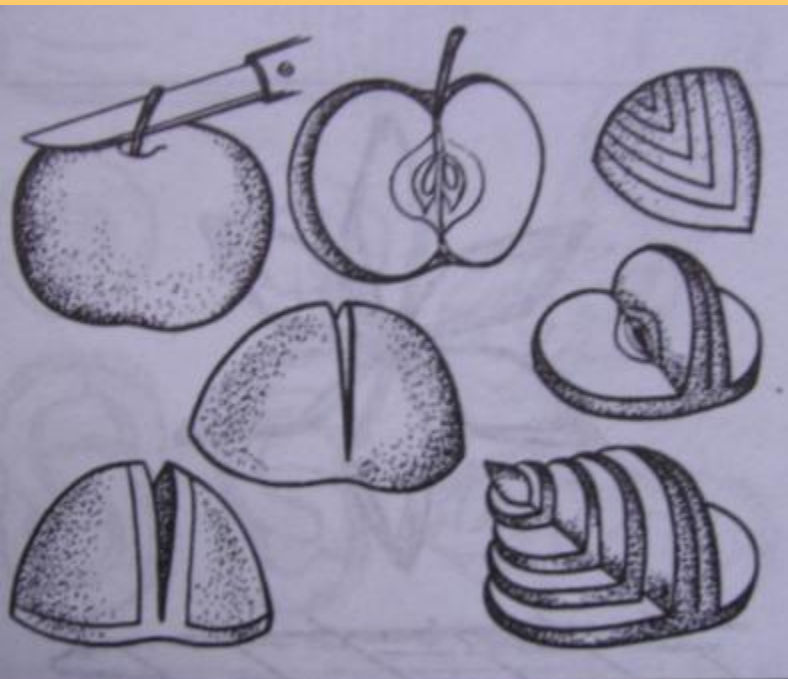
Способы украшения салатов



Свернуть кожуру в виде розы



Лебедь из яблока



Безопасность в работе при приготовлении салатов

- Во время нарезки соблюдать нужно следующие правила работы с инструментами:
- Пользоваться ножом осторожно.
- Передавать нож только ручкой вперед.
- При нарезке овощей, нож нельзя поднимать высоко, размахивать им.
- Нельзя пользоваться ножом из нержавеющей стали.
- Нарезать овощи только на разделочной доске.
- Пользоваться теркой аккуратно.
- По окончании работы нужно вымыть все инструменты и приспособления.

Греческий салат



Помидор – 4 штуки, огурец 1, лук 1 головка, перец сладкий 1, брынза -250г, маслины 12 штук, 1 ч.л. зелени майорана. Нарезать все мелко, смешать в салатнике, украсить зеленью майорана.

Приготовление овощного салата.

Морковь с яблоками и грецкими орехами.

- 3 сырых моркови;
- 3-4 кисло-сладких яблок;
- 1 стакан грецких орехов;
- 200 г изюма;
- 150 г майонеза.



Технология приготовления.

Морковь вымыть, очистить и потереть на средней терке. Яблоки вымыть, очистить от семечек и потереть на крупной терке.

Орехи измельчить, но не мелко.

Изюм предварительно замочить в теплой воде.

Все смешать посолить по вкусу и заправить майонезом.

Сверху можно украсить салат зеленью и подать к столу.



Салат из редиса с сыром

Продукты:

Редис 8-10 штук;

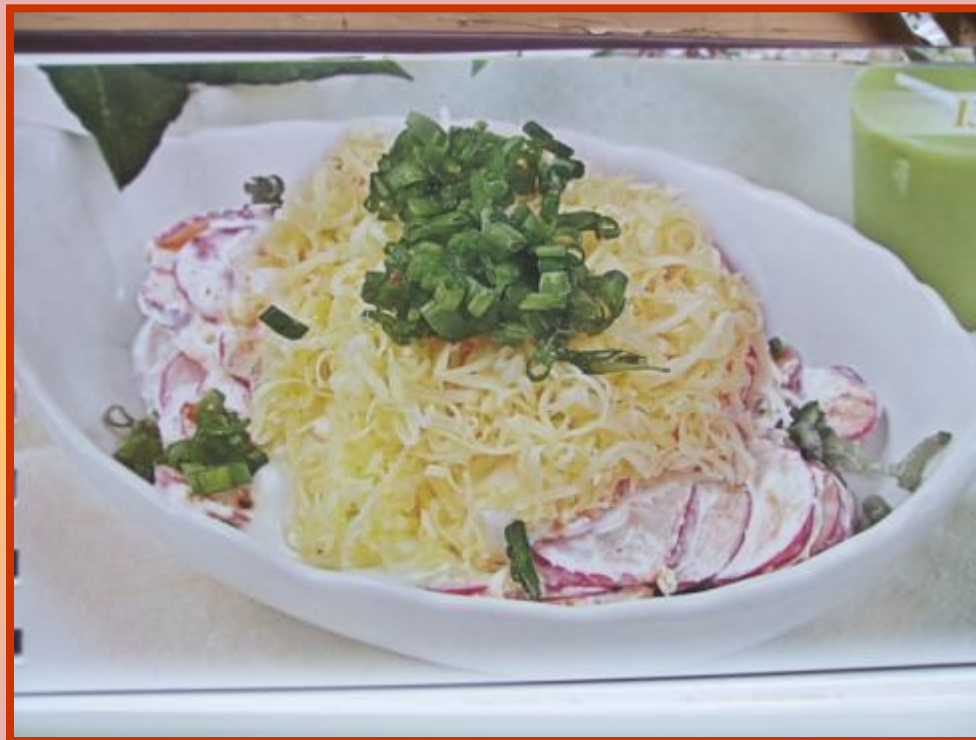
Сыр 100 г

Зеленый лук;

**Сметана и майонез по
2 ст. ложки;**

**Соль и перец по
вкусу..**

**Редис нарезать
кружочками, сыр
натереть на терке, лук
мелко порезать. Все
смешать, заправить
сметаной, украсить
зеленью.**



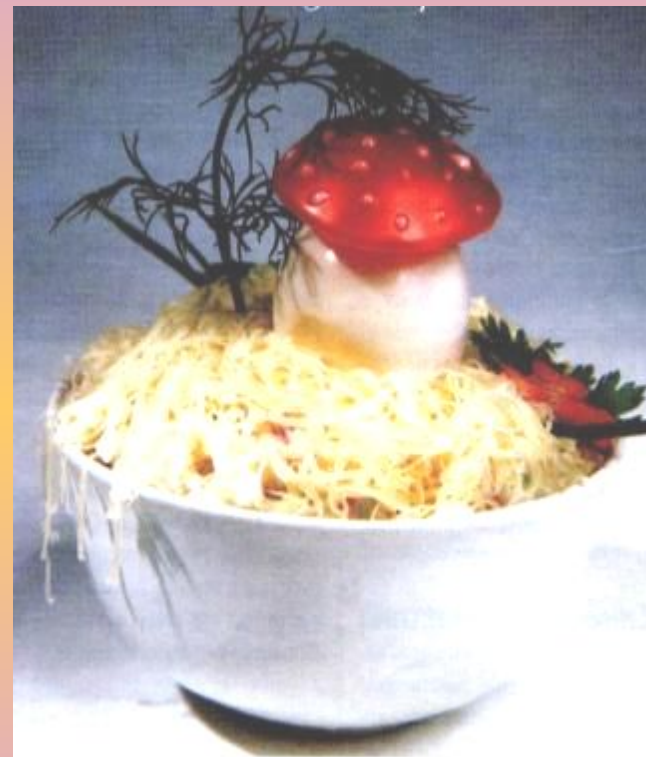
Салат «Русские грибки»

На 4 порции салата вам потребуется 12 яиц,
100 г ветчины, 4 столовые ложки тертого сыра, 6 свежих помидор, 2 стол. ложки майонеза, зелень петрушки, соль.

Технология приготовления салата.

Яйца отварить вкрутую, ветчину порезать соломкой, яйца смешать с ветчиной с сыром и майонезом.
Для украшения оставляем несколько яиц. Срезаем верхушку, удаляем желтки.
Заправляем яйца оставшимся салатом, из половинок помидор делаем шляпки.
Укладываем салат горкой, сверху посыпаем салат тертым сыром, ставим грибок и втыкаем веточки петрушки.

Приятного аппетита.



САЛАТ

"Разноцветные пирамиды"



- Для этого салата потребуется три-четыре картофелины, столько же моркови, одна свекла, стакан зеленого горошка, 1 яйцо.
- **Технология приготовления.**

Овощи варим, чистим, нарезаем толстыми кружками и выкладываем слоями на блюдо, промазывая майонезом, чередуя цвета и формируя пирамиду.

Верх пирамиды украшаем мелко нарезанной морковью и крутым яйцом, зеленым горошком, измельченной свеклой. Оставшиеся овощи раскладываем на блюдо вокруг «пирамиды», посыпая зеленью.

Селедка под шубой

Селедка под шубой

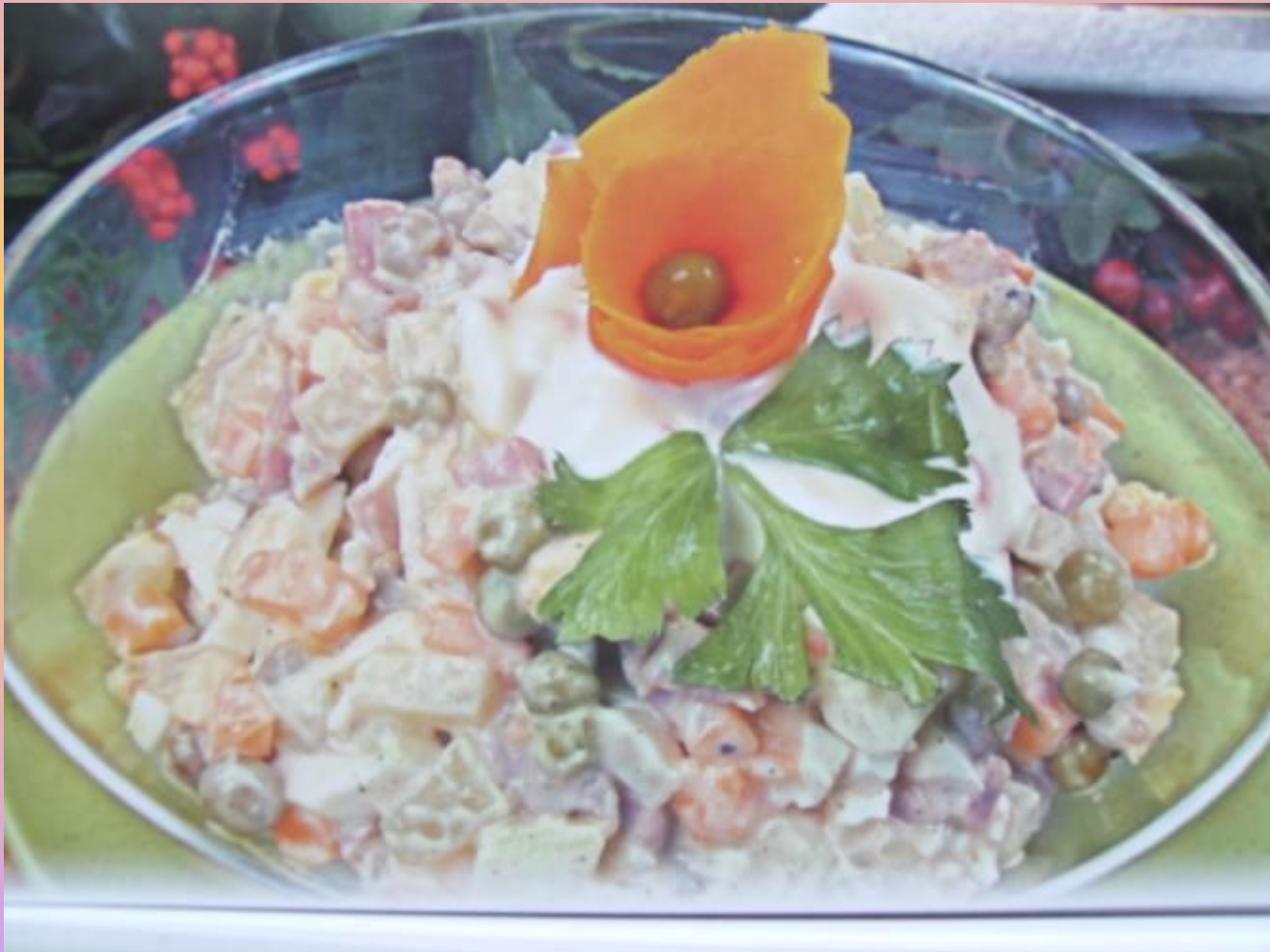
Филе сельди 250г
Свекла 1-2 штуки;
Картошка – 2 штуки;
Морковь -1 штука;
Зеленое яблоко 1;
Репчатый лук 1;
Майонез.

Уложить все слоями,
украсить зеленью и
вареными яйцами.



Салат Оливье

Салат Оливье



Требования к качеству приготовления салатов.

- Для сохранения питательной ценности овощи при варке закладывают в кипящую воду.
- Варенные продукты – мягкие, но не разваренные.
- Нельзя соединять горячие и холодные продукты.
- Готовят салаты не более чем за 2 часа перед подачей.
- По вкусу салаты – острые, кисловатые , сладкие.
- Заправляют салаты непосредственно перед подачей.
- Цвет и запах соответствуют продуктам, из которых салат состоит.
- Хранить салаты – незаправленные – не более 12 часов, заправленные – не более 6 часов.

Наши достижения



Греческий салат



Витаминный салат



«Крабовые шарики»



Салат «Очарование»





Салат фруктовый «Экзотика»